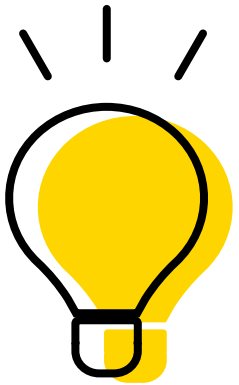
Sport
Safety

TIPS

สามารถติดตามเพิ่มเติมได้ที่
Facebook fanpage
Sport Safety Tips

โครงการที่สำรวจกีฬายอดนิยมของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา ในช่วงเทาทองเกมส์

ให้ความรู้เกี่ยวกับ **อาการ** **ปัจจัยเสี่ยง** และ **การปฐมพยาบาล** ของอาการบาดเจ็บทั้ง 5 อาการ



คือ ตะคริว นิ้วซ้น ช้ำและถลอก ข้อเท้าแพลง ปวดกล้ามเนื้อ

ยอดฮิต

ของนิสิตม.บูรพา

หลักการดูแลเบื้องต้นสำหรับ 5 อาการยอดนิยมของนิสิตม.บูรพา

หลักการดูแลเบื้องต้นสำหรับ

อาการถลอกและฝกช้ำ

ได้รับบาดเจ็บจาก

อาการถลอก

อย่าลืม
ล้างมือให้สะอาด
ก่อนเริ่มทำแผล

ห้ามเลือด → ล้างแผลด้วยน้ำเปล่าล้างรอบแผลด้วยสบู่ → ใช้ผ้าสะอาดซับแผลเบาๆให้แห้ง → ทายาฆ่าเชื้อ → ปิดแผลด้วยผ้าพันแผล → ยกบริเวณที่บาดเจ็บให้สูง

ได้รับบาดเจ็บจาก

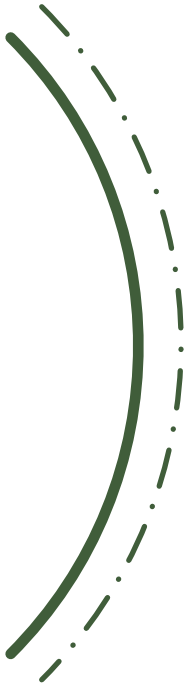
อาการฝกช้ำ

- หากเกิดรอยช้ำบริเวณขาให้ยกให้สูงที่สุดที่ทำได้ 24 ชม.ต่อมา
- ระยะแรก ประคบ **เย็น** บริเวณที่เกิดอาการช้ำประมาณ **10 นาที** และไม่ควรให้ผิวหนังสัมผัสน้ำแข็งโดยตรง
- 48 ชม.ต่อมา สามารถประคบ **ร้อน** เพื่อเพิ่มการไหลเวียนโลหิตได้

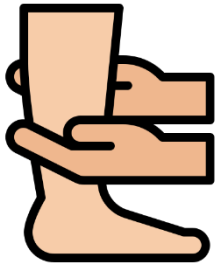
หลักการดูแลเบื้องต้นสำหรับ

อาการตะคริว

เมื่อมีอาการเกิดขึ้น



หยุดใช้งานกล้ามเนื้อส่วนนั้นทันที



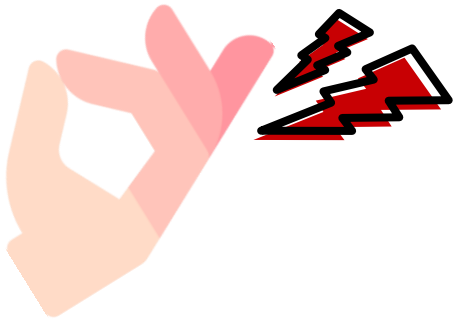
ยืดและนวดกล้ามเนื้อบริเวณที่ปวดอย่างช้าๆ

ไม่ควรทำอย่างเร็วเพราะอาจทำให้บาดเจ็บได้

หลักการดูแลเบื้องต้นสำหรับ

อาการนิ้วซ้น

เมื่อมีอาการเกิดขึ้น

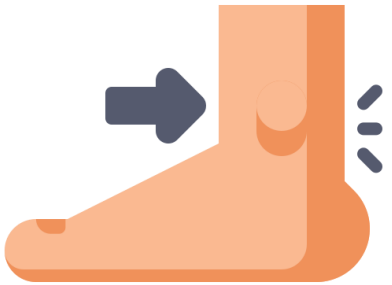


- หลีกเลี่ยงการเคลื่อนไหวนิ้วที่เกิดอาการซ้น
- ถอดเครื่องประดับต่างๆที่นิ้วออก
- ยกมือให้สูงระดับหัวใจ
- ประคบน้ำแข็ง เพื่อลดอาการบวม
- หากมีแผลเปิดร่วมด้วย ควรล้างแผลให้สะอาด

หลักการดูแลเบื้องต้นสำหรับ

อาการข้อเท้าพลิก

เมื่อมีอาการเกิดขึ้น



ใช้หลักการของ

R.I.C.E

Rest นั่งพักเพื่อสังเกตอาการ

Ice ประคบเย็นเพื่อลดบวม

Compression ใช้ผ้าพันบริเวณที่บวมและพยายามไม่เคลื่อนไหวถ้าไม่จำเป็น

Evaluation ยกปลายเท้าให้สูงกว่าหัวใจ

หลักการดูแลเบื้องต้นสำหรับ

อาการปวดกล้ามเนื้อ

เมื่อมีอาการเกิดขึ้น

ใช้หลักการของ

R.I.C.E

Rest นั่งพักเพื่อสังเกตอาการ

Ice หลังจากนั่งพักให้ ประคบ**เย็น** 3-5 นาที ทุกๆ 3 ชั่วโมง

Compression ใช้ผ้า**Elastic Bandage** พันกระชับส่วนที่กล้ามเนื้อบาดเจ็บ

Evaluation ในขณะที่นอนอาจยกบริเวณที่เจ็บให้สูงขึ้นเพื่อลดอาการปวดได้

ด้วยความปรารถนาดีจาก

Sport Safety TIPS

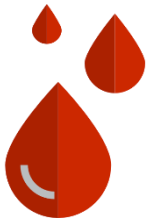
สามารถติดตามเพิ่มเติมได้ที่

Facebook fanpage

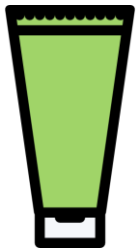
Sport Safety Tips

Reference : ขอขอบคุณ

- Icons made by Freepik from www.flaticon.com



- Icons made by srip from www.flaticon.com

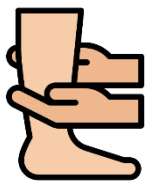


- Icons made by Nikita Golubev from www.flaticon.com

Reference : ขอขอบคุณ

- Icons made by Nhor Phai from www.flaticon.com

- Icons made by Freepik from www.flaticon.com

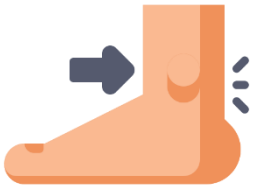


- Icons made by iconixar from www.flaticon.com

Reference : ขอขอบคุณ

- Icons made by Freepik from www.flaticon.com

- Icons made by Freepik from www.flaticon.com



- Icons made by Flat Icons from www.flaticon.com

Reference : ขอขอบคุณ

- Icons made by Freepik from www.flaticon.com